

ほけんだよ! 2月

貝塚市立北小学校 保健室
平成25年2月1日発行

とてもさむい日が続いていますが、みなさん、元気にすごせていますか? 持久走の練習を、毎日がんばっていますね! さむいときこそ、からだをうごかしましょう。もちろん!!! 手あらい・うがいも忘れずに!!!

2月のほけんもくひょう

こころの健康について考えよう

視力検査があります

- 7日... 4年生
- 8日... 6年生
- 12日... 3・5年生
- 13日... 1年生
- 14日... 2年生

メガネも使用している人は、忘れずに持ってきてね!!

おうちの方へ

北小学校では、インフルエンザ等、感染症の流行は今のところありません。インフルエンザは「出席停止」となります。期間は「発症した後5日を経過」かつ「解熱した後2日」を経過するまでと定められています。熱が下がっても、上記の期間中は、おうちでゆっくりやませてもらってあげてください。2月からも引き続き感染症予防に努めていただきますようお願いいたします。

「イライラ」さんと上手につきあおう

友達とケンカしたとき、おうちの人にしかられたとき、なんだかうまくいかないとき... 君はイライラしてないかな? そのとき心には「イライラさん」があらわれるのであ...

「ホウ、イライラさん! ホウと上手につきあわないと...」

ひとは、ひどいことをいってしまう
ヒドイ...

おなかやあたまがいたくなる
なみだかいた...

かなしく、ぐらいきもちになる

「イライラさん!」

イライラさんとの上手なおつきあい

からだをうごかす

楽しい事をする

話をきいてもらう

深呼吸をする

リラックス呼吸法 (腹式呼吸)

5秒かけて鼻から息をすう

5秒かけて口から息をはく